

# STUDI KASUS TENTANG SISWI YANG MEMILIKI KONSEP DIRI NEGATIF PADA KELAS X SMA MUJAHIDIN PONTIANAK TAHUN 2017

**Dwi Purwanti Ningsih**

Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email : dwipurwantin@gmail.com

## **Abstract**

*This research entitled case study about student who have negative self concept in class X SMA Mujahidin Pontianak. Common problem in this research is how effort to help student having negatif self concept in class X SMA Mujahidin Pontianak? As for the sub-problems: 1) How are the characteristics of student who have negative self concept?, 2) What psychological factors that cause student to have negative self concept?, 3) What physiological factors that cause student to have a negative self concept?, 4) What are the sociological factors that cause student to have a negative self concept?, 5) What are the efforts of help done to overcome the student who has negative self concept? The approach used in this reaserch is qualitative by using descriptive method. The research form is a case study. Data collection techniques used are direct observation, interviews and home visits. Based on observations and interviews with case subjects concluded that the identification of student problems are as follows: 1) psychological factors; a) thoughts, b) feelings, and c) emotions. 2) physiological factors; case subject have a lack of vision in reading writing. 3) sociological factors; case subject are children who are not very active in social relationships with school friends, tend to be quiet in communicating.*

**Keywords:** *Student who have negative self concept*

Pada usia remaja di sekolah sebagai seorang siswi yang sedang berkembang berusaha untuk mencapai taraf perkembangan pribadi dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Rumini dan Sundari (2004:53) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki dewasa.

Pada akhir masa remaja, seorang siswi jiwanya sudah tidak mudah terpengaruh serta sudah mampu untuk memilih dan menyeleksi. Siswi juga mulai belajar bertanggung jawab pada dirinya, keluarga, dan lingkungan, mulai sadar akan dirinya sendiri dan tidak mau diperlakukan seperti anak-anak lagi. Proses perkembangan dapat membantu terbentuknya konsep diri pada siswi yang bersangkutan. Hal ini karena perkembangan konsep diri merupakan suatu proses yang terus berlanjut di sepanjang

kehidupan manusia. Symonds (dalam Agustiani, 2006:143) menyatakan bahwa persepsi tentang diri tidak langsung muncul pada saat individu dilahirkan, melainkan berkembang secara bertahap seiring dengan munculnya kemampuan perseptif.

Konsep diri penting artinya karena siswi dapat memandang diri dan dunianya, tidak hanya mempengaruhi perilaku siswi, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mulyana (2000:7) bahwa konsep diri itu penting adanya agar individu dapat mengenal siapa dirinya yang sebenarnya, dan informasi tersebut diperoleh lewat informasi yang diberikan orang lain kepada dirinya.

Setiap siswi pasti memiliki konsep diri, baik positif atau negatif. Siswi yang memiliki konsep diri positif ia akan memiliki dorongan mandiri lebih baik, dapat mengenal serta

memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Sependapat dengan apa yang dikemukakan menurut Rakhmat (2007:104) menyatakan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif ia akan mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik, memiliki keyakinan pada kemampuannya mengatasi persoalan, merasa sama dengan orang lain, serta sanggup menerima dirinya sendiri. Sedangkan siswi yang memiliki konsep diri negatif ia akan memandang dan meyakini bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidupnya sendiri. Calhoun dan Acocella, 1990 (dalam Saifullah, 2016:206) menyatakan bahwa ada dua tipe individu yang memiliki konsep diri negatif, yaitu: 1) Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya. 2) Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras sehingga menciptakan perilaku yang kurang baik. Untuk mengatasi masalah siswi ini maka Guru Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu pendidik di sekolah yang harus berperan aktif dalam mengembangkan konsep diri positif siswi, serta mengubah konsep diri negatif tersebut menjadi konsep diri yang positif demi perkembangan diri siswi yang lebih baik.

Berdasarkan pra-survei yang dilakukan di SMA Mujahidin Pontianak, peneliti melihat masih terdapat siswi yang memiliki konsep diri negatif yang menjadi penghambat siswi tersebut tidak bergairah untuk belajar di sekolah apalagi untuk berinteraksi sosial dengan teman sebayanya. Hal tersebut dikarenakan terdapat siswi yang memiliki kelemahan terhadap cara ia memandang dirinya sendiri, di mana siswi tersebut selalu merasa pesimis pada kekurangan yang mereka miliki, takut gagal terhadap kompetisi, serta kurang adanya sikap terbuka

pada hubungan sosial. Hal ini dapat dilihat pada siswi di SMA Mujahidin Pontianak kelas X yang berjumlah satu orang yang memiliki permasalahan konsep diri negatif tersebut. Kekurangan fisik menjadi salah satu faktor penyebab siswi di sekolah tersebut memiliki konsep diri yang negatif. Selain itu perilaku seperti tidak percaya diri, cenderung menyalahkan takdir Tuhan, dan faktor intelektual yang kurang memahami pelajaran juga menjadi faktor pemicu timbulnya konsep diri negatif siswi tersebut. Jika tidak segera ditangani kasus tersebut secara cepat dan efektif, maka akan berdampak lebih buruk bagi psikologis siswi. Jika masalah tersebut bertambah parah, kemungkinan siswi untuk membolos atau bahkan berhenti dari dunia pendidikan bisa saja terjadi. Hal ini akan mengakibatkan suramnya masa depan siswi karena harus putus sekolah.

Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian terhadap kasus siswi yang mengalami kesulitan tentang memahami konsep dirinya sendiri pada siswi kelas X SMA Mujahidin Pontianak guna untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab siswi memiliki konsep diri negatif.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Bentuk penelitian adalah studi kasus. Menurut Bimo Walgito (2010:92) dalam pendapatnya mengenai studi kasus ialah studi kasus merupakan suatu metode untuk menyelidiki atau mempelajari suatu kejadian mengenai perseorangan (riwayat hidup). Pada metode ini diperlukan banyak informasi guna mendapatkan bahan-bahan yang agak luas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi langsung, komunikasi langsung dan kunjungan rumah (*home visit*). Alat pengumpul data yang sesuai untuk menunjang teknik-teknik tersebut di antaranya yaitu panduan wawancara, panduan observasi, dan dokumentasi. Panduan wawancara yaitu alat yang

digunakan peneliti dalam menunjang teknik wawancara. Sedangkan panduan observasi yaitu alat yang digunakan untuk menunjang teknik observasi. Panduan wawancara untuk orang tua dalam penelitian ini akan digunakan untuk menunjang teknik kunjungan rumah (*home visit*). Dan teknik dokumentasi merupakan suatu sarana pembantu peneliti dalam mengumpulkan data atau informasi yang lebih lengkap mengenai siswi yang memiliki konsep diri negatif tersebut. Adapun alternatif bantuan yang diberikan yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling REBT dengan teknik menyerang rasa malu, di mana latihan ini subyek kasus melakukan konfrontasi/ penyerangan terhadap ketakutan untuk malu pada rasa malu yang ada dalam diri subyek kasus itu sendiri. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 6 tahap, yaitu: 1) Identifikasi masalah, 2) Diagnosis, 3) Prognosis, 4) Treatment, 5) Evaluasi, dan 6) Tindak lanjut.

### **Identifikasi Masalah**

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap identifikasi masalah yaitu peneliti mengenal kasus atau masalah serta gejala-gejala yang nampak pada siswi yang memiliki konsep diri negatif dengan mengamati karakteristik siswi menggunakan teknik observasi dengan alat pengumpul datanya panduan observasi.

### **Diagnosis**

Langkah diagnosis dilakukan dengan menetapkan masalah siswi yang memiliki konsep diri negatif berdasarkan temuan analisis dari identifikasi yang menjadi penyebab timbulnya masalah.

### **Prognosis**

Setelah menetapkan masalah siswi yang memiliki konsep diri negatif tersebut, maka direncanakanlah alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada subyek kasus sesuai dengan permasalahan yang dialami. Alternatif bantuan yang direncanakan dan ditetapkan kepada subyek kasus yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling REBT dengan teknik menyerang rasa malu.

### **Treatment**

Langkah yang dilakukan dengan merealisasikan alternatif bantuan berdasarkan masalah dan latar belakang yang menjadi penyebab. Pada langkah ini dilaksanakanlah teknik menyerang rasa malu pada subyek kasus.

### **Evaluasi**

Langkah evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan bantuan yang diberikan terhadap subyek kasus, maka peneliti melakukan evaluasi terhadap perilaku subyek kasus yaitu dengan wawancara pada guru mata pelajaran, wali kelas, teman subyek kasus, serta kepada subyek kasus itu sendiri.

### **Tindak Lanjut**

Setelah diperoleh hasil dari tahap evaluasi yang didapat, maka dilakukan langkah tindak lanjut untuk melihat perkembangan selanjutnya dari diri siswi tersebut dalam jangka waktu yang lebih jauh agar subyek kasus dapat mengalami perubahan diri dan karakternya secara optimal dengan bekerjasama dengan masing-masing pihak yang terkait dengan subyek kasus seperti wali kelas, guru mata pelajaran, dan orangtua subyek kasus.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Pada bab ini akan dijelaskan hasil penelitian subyek kasus yang mengkaji tentang pengumpul data, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi, dan tindak lanjut. Adapun pihak-pihak yang dijadikan sebagai sumber data yang dapat memberikan sumber informasi tentang masalah yang diteliti adalah sebagai berikut: 1) Siswi kelas X SMA Mujahidin Pontianak yang berinisial SDL dengan jenis kelamin perempuan. 2) Wali kelas subyek kasus. 3) Guru mata pelajaran subyek kasus. 4) Teman satu kelas subyek kasus dan 5) Orang tua subyek kasus.

Adapun data yang terkumpul merupakan data deskriptif maka dalam analisis tidak memerlukan perhitungan statistik, melainkan

data dianalisis berdasarkan kerangka penulisan studi kasus dengan menggunakan teknik non-tes berupa panduan observasi dan wawancara.

Sebelum kegiatan penelitian dilakukan, peneliti telah mengadakan pra penelitian untuk mendapatkan masalah dan menemukan subyek kasus yang ada pada SMA Mujahidin Pontianak. Setelah menemukan masalah dan subyek kasusnya maka peneliti menyusun rencana penelitian agar data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Mengingat masalah penelitian yang masih dianggap tabu oleh masyarakat, maka dalam penulisan laporan penelitian, nama dan alamat sekolah serta subyek kasus menggunakan inisial tetapi ditulis secara jujur, apa adanya tanpa mengurangi keaslian penelitian.

Setelah selesai mengurus surat izin penelitian dan menyusun instrumen yang diperlukan, maka dilakukan penelitian langsung pada satu siswi kelas X di SMA Mujahidin Pontianak dengan inisial SDL. Adapun langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut: 1) Mendatangi ruang BK di SMA Mujahidin Pontianak untuk bertemu dengan guru BK di sekolah tersebut terkait mengenai permasalahan subyek kasus di sekolah. 2) Berkonsultasi dengan wali kelas mengenai masalah subyek kasus. 3) Melakukan observasi terhadap subyek kasus. 4) Menetapkan subyek kasus sebagai fokus penelitian.

### **Pembahasan Penelitian**

#### **Identifikasi Masalah**

Wawancara dengan wali kelas

Berdasarkan keterangan dari wali kelas, subyek kasus merupakan siswi yang cenderung menyendiri juga termasuk anak yang biasa saja dan tidak pernah membuat masalah di kelas maupun di sekolah. Dalam bidang belajar juga SDL termasuk anak yang pasif dan tidak pernah memberikan pendapat baik saat dalam belajar kelompok maupun saat guru sedang memberikan pertanyaan. Dengan wali kelasnya, beliau mengaku bahwa SDL cukup dekat dengan dirinya dalam menceritakan permasalahan yang SDL alami. Masalah yang pernah SDL ceritakan kepada beliau yaitu tentang sulitnya subyek

kasus membaca tulisan. Baik tulisan jarak jauh maupun dekat. Hal tersebut ia alami karena SDL mengaku memiliki masalah pada penglihatannya sejak dari SDL masih SD. Beliau juga mengaku bahwa SDL sebenarnya termasuk anak yang memiliki sikap terbuka dalam menceritakan permasalahannya, namun SDL hanya memilih orang saja yang ia anggap tepat untuk dia berbagi cerita.

Wawancara dengan guru mata pelajaran

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran matematika, SDL termasuk siswi yang ramah, sopan, dan cukup hormat dengan guru-guru. Beliau mengaku bahwa dengannya SDL sangat dekat. Kadang SDL juga cukup sering bergurau dengan beliau saat beliau masuk kelas, maupun saat beliau menegurnya. Beliau juga mengaku bahwa dalam bidang belajar SDL sering terlambat mengerjakan dan mengumpulkan tugas. Pernah beliau menegur SDL karena terlambat mengumpulkan tugas rumah matematika, namun sikap SDL justru agak santai dan kadang si SDL ini malah mengguraukan beliau. Walaupun kadang beberapa kali terlambat mengumpulkan tugas, beliau tidak pernah marah ataupun memberikan sanksi tegas kepada SDL.

Wawancara dengan teman subyek kasus

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu teman subyek kasus, ia mengungkapkan keterangannya bahwa SDL ini menurut pandangannya merupakan anak yang baik dan cukup periang jika sudah kenal dan dekat dengan orang lain. SDL juga tidak pernah terlibat perselisihan seperti bertengkar dengan teman-temannya. Ia juga mengaku bahwa SDL sangat menyukai hobinya menyanyi. Jika ada lomba menyanyi, SDL ingin sekali dapat mengikuti kompetisi tersebut.

Wawancara dengan orang tua subyek kasus

Berdasarkan keterangan dari sang ibu, SDL anak yang sangat dekat dengan dirinya. Beliau mengungkapkan bahwa jika terdapat masalah SDL biasanya tidak sungkan untuk menceritakan permasalahannya, namun kadang SDL juga tertutup. Sang ibu juga mengaku bahwa ia pernah terlibat

perselisihan dengan subyek kasus karena SDL pernah sempat menyatakan ingin berhenti masuk sekolah, namun beliau melarangnya dengan menjelaskan kepada SDL dengan ucapan yang baik dan memotivasi. Menurut sang ibu, bagaimanapun sekolah tetap nomor satu untuk masa depan anaknya nanti.

### **Diagnosis**

#### **Faktor psikologis**

Faktor psikologis adalah keadaan psikologis subyek kasus yang mempengaruhi konsep dirinya. Fikar Evhy (2014), menyatakan bahwa faktor psikologis yang mempengaruhi konsep diri negatif siswi diantaranya pikiran, perasaan, dan emosi. Faktor psikologis yang mempengaruhi konsep diri negatif SDL diantaranya pikiran, perasaan, dan emosi.

#### **Faktor fisiologis**

Faktor fisiologis adalah faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik subyek kasus. Peranan penampilan fisik sangat mempengaruhi konsep dirinya. Yang terlihat dengan jelas yaitu pada kekurangan penglihatan SDL dalam membaca tulisan.

#### **Faktor sosiologis**

Faktor sosiologis adalah faktor yang berhubungan dengan hubungan subyek kasus terhadap lingkungan interaksi sosialnya. Dari hasil pengamatan observasi dan wawancara, subyek kasus merupakan anak yang tidak terlalu aktif dalam hubungan sosial dengan teman sekolahnya. Di dalam kelas saja subyek kasus duduk di bangku sendirian, ia juga termasuk anak yang cenderung pendiam dalam berkomunikasi. Meskipun kurang aktif dalam bidang sosial namun ia memiliki beberapa teman yang ia kenal baik.

### **Prognosis**

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebabnya maka direncanakanlah alternatif bantuan yang akan diberikan kepada subyek kasus secara bertahap dan berlanjut untuk mengatasi masalah konsep diri negatif. Untuk mengatasi masalah subyek kasus, peneliti menggunakan pendekatan model konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Pada model konseling REBT digunakan teknik

latihan menyerang rasa malu terhadap subyek kasus. Teknik latihan menyerang rasa malu adalah latihan yang dilakukan oleh subyek kasus dengan melakukan konfrontasi/ penyerangan terhadap ketakutan untuk malu pada rasa malu yang ada dalam diri subyek kasus itu sendiri.

### **Treatment**

Setelah peneliti merencanakan bentuk alternatif bantuan yang akan diberikan oleh subyek kasus, maka dilaksanakanlah alternatif bantuan tersebut dengan tindakan sebagai berikut:

Langkah yang harus disiapkan oleh subyek kasus hanyalah menyiapkan diri dan mentalnya sesiapa mungkin. Sebelum teknik dilaksanakan, peneliti bertanya terlebih dulu kepada subyek kasus tentang hal apakah yang membuatnya merasa minder jika berada di lingkungan sekolah atau di dalam kelasnya. Subyek kasus memberikan jawaban bahwa yang membuatnya selalu merasa minder dan tidak nyaman apabila berada di sekolah yaitu ia sangat malu ketika berusaha untuk berkomunikasi dengan teman-temannya. Setiap subyek kasus akan berbicara dengan teman-temannya, subyek kasus merasa bahwa teman-temannya tersebut seperti mengacuhkannya.

Hal tersebutlah yang membuat subyek kasus menjadi anak yang lebih menyukai kesendirian dan menjadi anak yang cenderung pendiam. Ia berpikir bahwa teman-temannya seolah tidak menginginkan kehadiran dirinya dan membuat subyek kasus merasa takut untuk mencoba berkomunikasi kembali dengan teman sekolahnya.

Dari pernyataan yang dijelaskan oleh subyek kasus, peneliti kemudian mengarahkan subyek kasus untuk berusaha kembali melawan ketakutannya berkomunikasi dengan teman sebayanya itu. Dengan membuat subyek kasus memperkenalkan dirinya kepada teman-temannya baik di dalam kelas maupun di luar kelas, kemudian mengatakan bahwa siapa dirinya, menceritakan hobi yang subyek kasus senangi kepada mereka, dan memberitahu mengenai kelebihan dan kekurangan dirinya tersebut. Peneliti juga

memberikan bayangan jika apabila subyek kasus tidak dapat melawan rasa malunya sendiri dan terus menolak, maka sepanjang hidupnya ia akan menjadi individu yang selalu dibully oleh teman-temannya.

### **Evaluasi**

Wawancara dengan guru mata pelajaran

Berdasarkan hasil evaluasi dengan guru mata pelajaran, ternyata subyek kasus sudah terlihat beberapa perubahan yang semakin meningkat ke arah positif. Perubahan yang dimaksud yaitu subyek kasus sudah menjadi pribadi yang tidak malu lagi untuk menyapa apabila berpapasan dengan guru-guru, baik pada waktu sholat ashar di masjid sekalipun. Juga hubungan komunikasi subyek kasus bersama teman-teman sekolahnya sudah terlihat percaya diri dalam berinteraksi baik dengan teman perempuan maupun laki-laki. Saat dalam proses belajar di kelas juga subyek kasus pelan-pelan mulai terlihat sudah nampak keaktifannya dalam bertanya pada mata pelajaran matematika apabila SDL benar-benar tidak paham dengan materi yang disampaikan. Namun diakui oleh guru mata pelajaran tersebut bahwa jika subyek kasus masih belum terlihat aktif untuk memberikan jawaban apabila bapak guru tersebut mengajukan pertanyaan kepada SDL. Kalau pun menjawab kadang masih disuruh dan masih suka salah dalam memberikan jawaban.

Wawancara dengan wali kelas

Berdasarkan hasil evaluasi dengan wali kelas, subyek kasus juga terlihat perubahan yang semakin menunjukkan perubahan yang positif. Yaitu subyek kasus semakin terbuka dan tidak malu lagi untuk menceritakan berbagai hal-hal yang SDL alami.

Wawancara dengan teman subyek kasus

Berdasarkan hasil evaluasi dengan teman subyek kasus, subyek kasus kini menjadi anak yang tidak malu lagi untuk ngumpul/ ikutan nimbrung apabila melihat teman-temannya sedang berkumpul dengan yang lain.

Wawancara dengan subyek kasus

Berdasarkan hasil evaluasi dengan subyek kasus, ternyata subyek kasus sekarang merasa sudah mengalami beberapa

perubahan yang ia sendiri rasakan pada dirinya. Subyek kasus merasa kini menjadi pribadi yang bahagia dan senantiasa bersyukur dengan apa yang dia miliki. Alasan subyek kasus menjadi bahagia karena bisa berkomunikasi dengan baik tanpa harus lagi merasa malu dengan teman-temannya. Kemudian bersyukur karena dibalik kekurangannya, SDL sadar bahwa ternyata dia punya kelebihan yang belum tentu orang lain juga memiliki kelebihan seperti dirinya.

### **Tindak lanjut**

Dari hasil evaluasi untuk diperoleh hasil yang optimal, maka dilakukan tindakan yaitu bekerjasama dengan masing-masing pihak yang terkait dengan individu, untuk tetap mempertahankan perubahan yang sudah subyek kasus dapatkan yaitu:

Subyek kasus akan tetap mempertahankan perubahan yang sudah ada, dan kedepannya subyek kasus akan terus bersikap untuk lebih aktif di dalam kelas baik itu saat sedang menerima pelajaran kelompok ataupun individu, ataupun saat sedang berkomunikasi dengan teman-teman. Dan yang terpenting bagi subyek kasus sendiri akan selalu tetap bersyukur untuk menerima kekurangan diri apa adanya.

Berkerjasama dengan wali kelas guna untuk memonitor perkembangan dan perubahan-perubahan pada diri subyek kasus agar tetap bertahan. Serta memberikan kesempatan kepada subyek kasus untuk mengeksplorasi kemampuan minat dan bakat yang ia miliki.

Berkerjasama dengan guru mata pelajaran untuk melihat perkembangan dan perubahan-perubahan yang ada pada diri subyek kasus agar tetap terpelihara ke kondisi yang positif. Selain itu melibatkan subyek kasus dalam diskusi kelompok yang lebih terlaksana dengan sering agar subyek kasus bisa dapat lebih aktif dalam mengemukakan pendapat yang ada dipikirkannya supaya subyek kasus bisa lebih aktif lagi di kelas.

Bekerjasama dengan orang tua, agar orang tua tetap memantau perubahan dan perkembangan anaknya. Dengan memberikan pujian dan hadiah pada diri anak supaya

perubahannya tetap bertahan dan selalu senantiasa memberikan dukungan dalam berbagai hal kepadanya agar tetap semangat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa kasus siswi yang memiliki konsep diri negatif ditemukan pada subyek kasus yang merupakan siswi kelas X SMA Mujahidin Pontianak. Pengentasan masalah siswi yang memiliki konsep diri negatif di kelas X SMA Mujahidin Pontianak dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dalam bentuk penelitian studi kasus. Bentuk karakteristik, faktor-faktor penyebab serta alternatif bantuan yang diberikan kepada subyek kasus dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Karakteristik siswi yang memiliki konsep diri negatif; cenderung pendiam saat di dalam kelas, peka pada kritikan orang lain, pribadi yang mudah pesimis dalam mengikuti suatu kompetisi. (2) Faktor psikologis yaitu: (a) pikiran negatif mengenai diri, (b) perasaan subyek kasus yang selalu merasa tidak enak, (c) emosi, jika subyek kasus dicela oleh teman-temannya. (3) Faktor fisiologis penyebab paling dominan yaitu pada kekurangan penglihatan subyek kasus dalam membaca tulisan. (4) Faktor sosiologis yaitu subyek kasus merupakan anak yang tidak terlalu aktif dalam hubungan sosial dengan teman sekolahnya, cenderung pendiam dalam berkomunikasi. (5) Bantuan yang diberikan kepada subyek kasus yaitu dengan dianalisis menggunakan enam langkah; identifikasi kasus, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut, serta dengan penggunaan model konseling REBT dengan teknik menyerang rasa malu.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas bahwa upaya pengentasan siswi yang memiliki konsep diri negatif disarankan untuk memberikan pengertian dan perhatian yang intensif dalam membimbing dan memperhatikan perkembangan diri subyek kasus. Oleh sebab itu, maka perlu kerjasama

antara guru bimbingan konseling di sekolah, wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua subyek kasus.

1. Subyek kasus disarankan untuk selalu terbuka dalam menceritakan berbagai hal permasalahan yang ia alami, selain itu disarankan juga untuk tetap mempertahankan keaktifannya saat di dalam kelas baik saat sedang berkomunikasi dengan guru maupun teman sekelas. Juga jangan mudah pesimis atau mudah menyerah sebelum memulai terhadap kompetisi yang diminati.
2. Subyek kasus disarankan untuk berusaha menghilangkan pikiran negatif mengenai dirinya, menerima lingkungan teman-temannya dengan tidak menghindari hubungan interaksi sosial. Agar kehidupan serta perasaan hatinya senantiasa dalam kebahagiaan.
3. Subyek kasus disarankan untuk selalu menerima diri apa adanya dengan bersyukur melihat bentuk kekurangan yang dimiliki sebagai suatu kelebihan dari karunia Tuhan yang berarti.
4. Subyek kasus disarankan untuk terus berusaha menyerang rasa malu dan ketakutannya untuk berhubungan dengan lingkungan sosialnya. Mencoba untuk membina hubungan baik terlebih dulu dengan teman-teman meskipun respon yang didapatkan nanti diterima atau tidak.
5. Subyek kasus disarankan untuk tetap menjalankan alternatif bantuan yang sudah diberikan. Serta tetap berusaha untuk memelihara perubahan positifnya dengan baik, jangan pernah dengarkan hinaan dari lingkungan sosial, bersyukur, menerima diri, jangan pernah malu untuk menjadi diri sendiri dan terus tingkatkan hubungan pergaulan dan komunikasi yang baik dengan lingkungan sosial, baik saat di dalam kelas maupun saat sedang berinteraksi di luar kelas.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Agustiani, Hendriati. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Evhy, Fikar. (2014). *Psikologi Komunikasi*. (online). Tersedia: <http://psikologi-komunikasi.blogspot.com/2014/05/konsep-diri.html>. Diakses: 7 Februari 2017.
- Mulyana, Deddy. (2000). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Saifullah, Fitriani. (2016). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Bullying Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 16 Samarinda*. (online). Vol 4. No (2). hal. 200-214. Tersedia: <http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id>. Diakses: 24 Desember 2016.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rumini, Sri dan Sundari. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.



